



いただきます

ご入学・ご進級おめでとうございます。1年生の給食は、19日から始まります。
今年度も、子どもたちの体と心の健やかな成長のために、安全安心でおいしい給食作りを目指していきます。
毎月の食育たよりでは、給食の話題や、食に関する情報をお知らせします。お子さんと一緒にご覧いただき、ご家庭でも、食について話題にしてみてください。

福井市の学校給食を紹介します



季節の果物やゼリーなどがつく日もあります。

デザート

主食

ごはん…週4回
(福井市産のお米)
パン…週1回
※学年によって量や大きさが異なります。



牛乳

毎日、200mlの牛乳がつかます。

おかず

旬の食材や地場産物、家庭ではとりにくい食品を、多く取り入れるようにしています。汁物、煮物、炒め物、焼き物、揚げ物、和え物などを、組み合わせで提供します。

※給食費は1食252円です。
食材の購入にだけ使われています。



毎月、献立表でチェックしましょう!

福井県では、元気っ子を育む特色ある献立作りに取り組んでいます。毎月の献立表に、マークをつけてお知らせします。

鉄たっぷり給食の日	歯ッピー給食の日	ふるさと給食の日
鉄たっぷりの食品を、多く使います。	カルシウムたっぷりの食品や、かみ応えのある食品を多く使います。	福井の地場産物や、郷土料理を取り入れます。

学校給食の栄養



学校給食では、栄養素ごとに1日に摂取すべき量の33%~40%をとれるようにしています。また、なかなかとりにくいカルシウムは50%、とり過ぎが心配される食塩については、1日の目標量の1/3未満になるように考えています。
厚生労働省『日本人の食事摂取基準2020版』では、食塩の目標量が成人男性で1日7.5g未満、成人女性で6.5g未満となりました。1食で使える食塩の量は小さじ1/2程度です。塩味の感じ方は、食習慣によるものが大きく、食塩のとりすぎは、生活習慣病の大きな原因になります。給食の味が薄いと感じる人は、毎日の食生活を振り返り、減塩についても考えてみましょう。

4時間目が終わったら、給食のはじまりです！

* 給食の準備 *

- 窓を開けて換気をし、机の上や周りをきれいにしましょう。
- 衛生のため、全員がマスクをつけて準備にとりかかりましょう。
- 石けんを使って、ていねいに手を洗いましょう。洗った後は、清潔なハンカチでよくふきとりましょう。
- 給食当番は、白衣と帽子を身に付け、もう一度手を洗いましょう。
- 給食を取りに行くときは、一人一人の間隔を空けて順番に取りに行きましょう。
- 給食の受け取りが終わったら、自分の席で待ちましょう。

* 食事中 *

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心をこめてしましょう。
- 食べものや料理を、よく味わい楽しみましょう。
- 食事のマナーを守って、楽しく食べましょう。



* あとしまつ *

- 一人一人が、きちんと食器やごみのあとしまつをしましょう。
- 食器やおぼんは、やさしくそつとあつかいましょう。
- 牛乳パックの中に、飲み残しがないか確認して、パックをたたみましょう。
- 食べ残しがある場合は、決められたところにもどしましょう。
- 燃やせるごみ、燃やせないごみの分別をきちんとしましょう。
- あとしまつが終わったら、全員、手を洗いましょう。

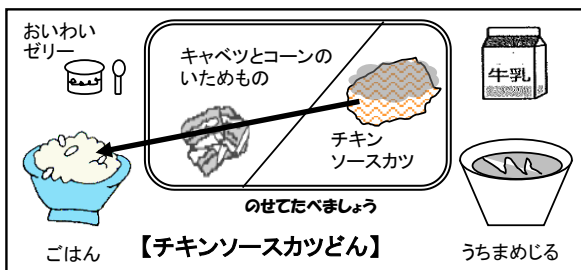


食物アレルギーについて知っていますか？

- 食物アレルギーは、すききらいやわがまとは違います。食物アレルギーのある人の気持ちになって考えましょう。
- 食物アレルギー対応食が出る日があります。きちんと本人に届くように、みんなで気をつけましょう。
- アレルギーの症状はさまざまです。アレルギーのある人が、つらそうにしていたり、食べた後、自分に何か変わったことが起きたりしたら、すぐに先生に知らせましょう。

入学・進級お祝い給食

4月24日(月)



[ソースカツ丼のソースのレシピ]

材料(4人分)

とんかつソース 小さじ2、ウスターソース 大さじ1、ケチャップ 小さじ1/2、しょうゆ 小さじ1/3、酒 小さじ2、砂糖 大さじ1.5、水 大さじ2

作り方

小鍋に分量の調味料と水を加え、一煮立ちさせたら、できあがり！

Facebook「みんな大好き福井市学校給食」



特色ある給食や人気の給食レシピ情報を紹介しています。是非、お子さんと一緒にご覧ください。



Facebookページ 「みんな大好き福井市学校給食」

URL <https://www.facebook.com/fukui.gakkoukyusyoku/>

